



ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ



**ОБЯЗАТЕЛЬНО КОНТРОЛИРУЙТЕ
ВРЕМЯ РАБОТЫ РЕБЁНКА
НА КОМПЬЮТЕРЕ. ПЕРЕРЫВЫ НЕОБХОДИМО
УСТРАИВАТЬ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 15-20 МИНУТ**



**СОЗДАЙТЕ КОМФОРТНУЮ СРЕДУ
ВО ВРЕМЯ УРОКОВ. НАПРИМЕР,
РАБОТАЮЩИЙ ТЕЛЕВИЗОР БУДЕТ
МЕШАТЬ ЗАНЯТИЯМ**



СПИНА ДОЛЖНА БЫТЬ РОВНОЙ!



**ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ГДЕ
ЗАНИМАЕТСЯ РЕБЁНОК. УСТРАИВАЙТЕ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**



**ПРАВИЛЬНОЕ ОСВЕЩЕНИЕ:
СВЕТ ДОЛЖЕН ПАДАТЬ НА КЛАВИАТУРУ СВЕРХУ
(ЛЮМИНИСЦЕНТНЫЕ ЛАМПОЧКИ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО)**



**СТАРАЙТЕСЬ СНИЖАТЬ
ЗРИТЕЛЬНУЮ НАГРУЗКУ РЕБЁНКА
ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ**

**ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ**



**НАБЛЮДАЙТЕ ЗА РАБОТОЙ РЕБЁНКА
НА КОМПЬЮТЕРЕ**

**ВАЖНО!!!
НЕБОЛЬШОЙ ВЕС И РАЗМЕР
КОМПЬЮТЕРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**



**ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
НА РАССТОЯНИИ ВЫТЯНУТОЙ РУКИ**

**ГЛАВНОЕ
РАБОЧЕЕ
МЕСТО**



**РАБОЧИЙ СТОЛ РЯДОМ С ОКНОМ.
ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ ВАЖНО
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!**



**ОБОРУДОВАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
НЕДОСТУПНО ДОМАШНИМ ЖИВОТНЫМ**



**ДОСТАТОЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО
ДЛЯ ПИСЬМЕННОЙ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ
ЗА КОМПЬЮТЕРОМ**

РОДИТЕЛЯМ О ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Средства связи с учителем

с возможностью задать вопросы, получить указания, оперативно выполнить самопроверку:

- электронная почта,
- форум, чат в мессенджерах:
 - - 
 -  WhatsApp
 -  Facebook
 -  Skype и др.)



Современные средства обучения

помимо учебных пособий и конспектов:

- компьютерные обучающие программы
- электронные учебные пособия
- компьютерные системы тестирования и контроля знаний
- электронные справочники
- учебные аудио и видеоматериалы
- информационные материалы



Технология дистанционного обучения

обучение и контроль за усвоением материала - on-line, of-line

типы информационных услуг:



электронная почта



телеконференции и видеоконференции



пересылка данных
гипертекстовые среды

ресурсы сети
Интернет



Урок в дистанционном обучении

- точное начало и точное окончание урока согласно расписанию
- продолжительность урока непрерывной работы за компьютером:
 - 2 класс - 20 минут,
 - 3-4 класс - 25 минут,
 - 5-6 класс - 30 минут,
 - 7-11 класс - до 35 минут.
- обязательная двигательная активность
- контроль за успеваемостью  детей - через электронный журнал



COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ
ОСВЕЩЕНИЕ



2. ПОЛОЖЕНИЕ
МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ
ДО КНИГ



4. СИДИТЕ
ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ
МЕБЕЛИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ



СОВЕТЫ ПО СНИЖЕНИЮ СТРЕССА У ПОДРОСТКОВ

КОНТРОЛЬ ТРЕВОГИ И СОХРАНЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ ДОЗИРОВАННО

Ограничивайте время, проведенное за чтением новостей: информационный поток усиливает напряжение. Используйте проверенные источники.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛАХ

Уделите внимание привычным делам. Это снижает напряжение и позволяет не накапливать дела на будущее.

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМИ МЫСЛЯМИ

Оценивайте тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности; разделяйте то, что вы можете исправить, и то, на что вы не можете повлиять.

ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ

Не ограничивайте себя в общении. Длительное отсутствие коммуникации с социумом негативно сказывается на психическом здоровье людей. Современные технологии позволяют поддерживать связь с людьми, не выходя из дома.

СТАРАЙТЕСЬ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ

Тревожиться – это нормально. Главное, не погружаться в тревогу глубоко. Проживайте это чувство, но не фиксируйте на нем свое внимание. Попробуйте отвлечься на интересные вам занятия, например на онлайн-курсы, чтение книг, хобби.

ДЕЛИТЕСЬ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

Поговорите с друзьями или родными на темы, которые вас волнуют. Если есть возможность, обратитесь к психологу – многие проводят консультации по Skype.





ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ И/ИЛИ ПЛАНШЕТОМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



04

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза и считать до 3. Открыть глаза и посмотреть вдаль, считая до 5.
3. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6.

Каждое упражнение повторять по 4 – 5 раз

01

БЕЗОПАСНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОЙ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1-4 классы: 15 минут
5-7 классы: 20 минут
8-11 классы: 25 минут
(согласно нормам СанПин)



02

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В ЗАНЯТИЯХ



03

ДЕЛАЙТЕ ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ





ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ

10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ

01

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ

Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учёбой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт.

02

ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ

Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.

03

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН-ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ

Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы оградите детей от негативного контента.

04

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.

05

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе.

06

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.

07

РАСШИРЬТЕ КРУГОЗОР

Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладёз информации, открытия вам гарантированы.

08

РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ

Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.

09

ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ

Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.

10

ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ

Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы можете ребёнку отфильтровать контент.

Национальная родительская ассоциация при поддержке Минпросвещения России

